



LATTE DE CÚRCUMA

UNA ALTERNATIVA AL CAFÉ, RICA Y SANADORA

Por siglos, la cúrcuma ha sido utilizada en la medicina Ayurvédica y China, debido a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que estimulan el sistema autoinmune, ayudando al cuerpo a sanarse desde adentro hacia afuera.

Mix de cúrcuma (7 porciones)

- 2 cucharadas de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de jengibre molida
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- 3 pizcas de pimienta negra molida

Latte de cúrcuma (1 porción)

- 1 taza de leche de coco sin endulzar
- 1 cucharadita colmada del Mix de cúrcuma
- ½ cucharadita de miel
- Opcional: ½ cucharadita de aceite de coco

Preparación Mix de cúrcuma

1. Mezclar bien todos los ingredientes.
2. Guarde en un contenedor hermético en un lugar fresco y seco.

Preparación Latte de cúrcuma

1. Agregar todos los ingredientes en una olla pequeña y calentar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente.
2. Retirar del fuego justo antes de hervir y servir caliente.



Recomiendo usar leche de origen vegetal, como leche de coco, almendras o castañas de cajú, que no contengan endulzantes añadidos.

Valor nutricional por porción: 113 calorías; 2,0 g de proteínas; 10,8 g de carbohidratos (5,3 g provenientes de azúcares); 7,0 g de grasa (3,0 g de grasas saturadas); 92 mg de sodio.